

WHAT CAUSES CAVITIES?



Plaque + Sugar/Starch = Acid

Acid + Tooth = Cavity

STOP SNACKING ON THESE FOODS!



Raisins
Dates
Dried Apples
Dried Apricots
Fruit Leather

Graham Crackers
Sugared Gum
Jams & Jellies
Popsicles
Chocolate
Cupcakes

Donuts
Pies
Marshmallows
Soft Drinks
Sugared Cereals
Sweetened Drinks

Fruit Drinks
Granola Bars
Cookies
Cake
Candy

SMART DENTAL SNACKS!



- *Limit to one between meals*
- *Do not contain added sugar*
- *Taste good!!!*

Cheese Cubes
Milk
Plain Yogurt
Cottage Cheese
Popcorn
Plain Rice Cakes
Turkey Slices
Chicken Breast
Tuna Fish

Almonds
Peanuts
Sun Flower Seeds
Pumpkin Seeds
Bell Peppers
Broccoli
Carrots
Cauliflower

Celery Sticks
Cucumber
Jicama
Mushrooms
Peas
Tomatoes
Turnips
Zucchini
Applesauce

Oranges
Melon
Pears
Kiwi
Plums
Berries
Nectarines
Peaches

- Young children may choke on nuts, seeds, popcorn, or raw vegetables. Do not serve these foods to children under age 2.

¿QUE CAUSA LAS CARIES?



Placa/Bacteria + Azúcar/Carbohidratos = Acido Acido + Dientes = Carie



EVITE COMER EN GRANDES CANTIDADES LAS SIGUIENTES COMIDAS:



Pasas	Chocolate	Cereales Azucarados
Frutas Secas	Magdalenas	Bebidas Endulzadas
Galletas	Anillos de Espuma	Jugos
Goma de Mascar Azucarado	Empanadas	Granola
Atascos y Jaleas	Melcocha	Tortas
Estallido de Hielo	Soda	Pastel
Dulces		



¡MERIENDAS BUENAS PARA LOS DIENTES!



- Limite a uno entre las comidas
- No contienen azúcar añadida
- ¡Buen Sabor!

Leche	Páprikas	Calabacín
Queso	Brócoli	Campote de Manzanas
Yogurt Sin Azúcar	Setas	Naranjas
Palomitas	Guisantes	Melón
Tortas de Arroz	Coliflor	Pera
Rebanadas de Pavo y Pollo	Apio	Kiwi
Atún	Zanahoria	Citrulo
Semillas de Girasol	Pepino	Bayas
Cacahuates Almendras	Jicama	Nectarinas
Semillas de Calabaza	Tomates	Melocotones
Páprikas	Nabos	Agua

*Los niños pequeños se pueden ahogar con nueces, semillas, palomitas, o vegetales crudos. No sirva estos alimentos a los niños menores de 2 años.